Lección 3

El estrés

El sábado enseñaré...

Texto clave: Mateo 11:28

Enseña a tu clase a:

Saber distinguir los estresores buenos y malos, y describir métodos para manejar estos estresores como parte de un estilo de vida equilibrado.

Sentir cómo desarrollar enfoques centrados en Dios para tratar con circunstancias estresantes.

Hacer una práctica del estilo de vida saludable que incluya actividades de servicio que ayudan a aliviar el estrés.

Bosquejo de la lección:

I. Saber: Los altos y bajos del estrés

A. El estrés puede provenir de circunstancias excitantes como también molestas, y tiene efectos tanto positivos como negativos sobre nosotros. ¿Qué clase de situaciones puede resultar en estrés positivo? ¿Qué clase de situaciones genera un estrés dañino?

B. ¿Qué podemos aprender de la manera en que manejó Jesús el estrés en su vida?

II. Sentir: El manejo del estrés centrado en Dios

A. ¿Qué emociones negativas añaden estrés a nuestra vida?

B. Los especialistas seculares del manejo del estrés ofrecen muchas ideas útiles para manejar el estrés. ¿Qué diferencia hay en una actitud y enfoque cristianos hacia el manejo del estrés?

C. ¿Cómo una relación con Dios reduce el estrés, que de otro modo podríamos experimentar?

III. Hacer: Equilibrio y servicio

A. ¿Qué actividades diarias pueden ayudarnos a vivir vidas equilibradas y fortalecer nuestra resiliencia* ante los efectos dañinos del estrés?

B. ¿Cómo puede, una actividad orientada hacia las necesidades de otros, ayudarnos a desestresarnos?

C. ¿Cómo podemos poner en práctica los métodos de Cristo del manejo del estrés en nuestra vida diaria durante esta próxima semana?

Resumen: Cristo estuvo orientado al servicio, pero también reconoció que el descanso y el tiempo separados para la comunión con su Padre eran importantes para un estilo de vida equilibrado y un manejo saludable del estrés.

* En la lección 8 se explica y se estudia esta cualidad.

Ciclo de aprendizaje

Concepto clave para el crecimiento espiritual: Un estilo de vida saludable y equilibrado, que está orientado a la oración y el servicio, puede hacernos más resilientes al desgaste producido por el estrés.

PASO 1
¡Motiva!

Solo para los maestros: La siguiente actividad no solo introduce y explora los desestresores; también, su potencial para el humor unirá a la clase.

Actividad inicial: Pide a cada miembro de la clase que exprese con gestos qué le gusta hacer para "aflojarse" después de un día lleno de estrés. Toma el tiempo necesario para gozar con las respuestas, y analiza el gozo de jugar y reírse juntos como desestresores. Haz una lista de sugerencias en un pizarrón o un papel, y nota las diferencias entre los sexos y los tipos de personalidades: a algunas personas les gusta estar solas, algunos aprecian conversar con alguien. Otros prefieren hacer ejercicios, y algunos quieren dormir u dedicarse a un *hobby*.

Considera: Algunas formas de tratar con el estrés pueden ser perjudiciales; por ejemplo, se ha señalado, en broma, que cuando se lee al revés la palabra (en inglés) STRESSED (estresado) aparece la palabra DESSERTS (postres). Sin embargo, si comemos como una manera de tratar el estrés, podemos llegar a engordar, lo que puede afectar la salud. ¿Cuáles son otros métodos problemáticos para tratar el estrés?

Todos afrontamos el estrés. Algo de estrés puede provenir de eventos divertidos y excitantes, y otros resultan de demandas elevadas, de cambios excesivos o de traumas. Demasiado estrés desgasta nuestras fuerzas vitales, pero Dios ha provisto muchas maneras de ayudarnos a afrontar el desgaste producido por la vida.

PASO 2
¡Explora!

Comentario de la Biblia

I. El estrés de una vida excitante

(Repasa, con tu clase, 1 Reyes 17; 18.)

La vida de Elías presenta variados contrastes. El profeta aparece abruptamente de las montañas de Galaad y va ante Acab, de parte de

Dios, declarando el castigo de Dios sobre el Israel idólatra. Desaparece rápidamente de la corte del malvado rey para residir junto a un tranquilo arroyo en el desierto, donde Dios lo alimenta dos veces por día, por medio de cuervos. Cuando el arroyo se seca, Elías visita a una viuda en un país extranjero y queda con ella y su hijo. Los tres comen de una provisión diaria milagrosa de aceite y harina, hasta que Dios llama a Elías a enfrentar otra vez a Acab.

Considera: Se puede decir mucho acerca del beneficio de una vida tranquila en el campo. ¿Qué otros grandes obreros de Dios salen al servicio público de trasfondos rurales sencillos? (Ver 1 Samuel 16; Génesis 37; Lucas 1:80.) ¿De qué manera nos beneficia vivir cerca de la naturaleza, en lugar de hacerlo en una ciudad con su constante trajín?

Los profetas de Dios eran conocidos por el áspero manto de pelo de camello que usaban (Zacarías 13:4). Juan el Bautista vestía un manto así, y también vino del desierto llamando al arrepentimiento, como lo había hecho Elías (2 Reyes 1:8; Marcos 1:6). Hay algo acerca de la sencilla austeridad de una vida pasada en comunión con Dios, en un ambiente natural, que puede ayudarnos a hacer que las cosas de Dios sean claras como el cristal; da poder y claridad a la comunicación que Dios imparte al corazón. Elías, Juan el Bautista y otros profetas de Dios fueron intrépidos al entregar estos mensajes al pueblo de Dios.

Considera: Aunque el rey lo buscó para matarlo, Elías sobrevivió durante los tres años de hambre, por la providencia diaria de Dios. ¿Qué efecto tuvieron estas circunstancias especiales sobre la fe de Elías y de la viuda? ¿Por qué Dios honró así a esta mujer extranjera? (Lucas 4:2-26).

II. El estrés de las pruebas de la vida

(Repasa, con tu clase, 1 Reyes 19.)

A partir de su vida privada, Elías llegó a ser un personaje público destacado. Durante tres años, él se escondió de Acab. Ahora, llama a todo Israel a la cumbre del Monte Carmelo, y ocurre un encuentro dramático entre Dios y Baal. Jehová responde enviando fuego del cielo y, luego, una tormenta. El día termina con Elías ajustándose el manto y corriendo delante del carro de Acab bajo una lluvia torrencial, en la oscuridad. Esto era bastante temerario para un profeta rural de Galaad.

Desdichadamente, Elías no terminó de correr. En menos de 24 horas, Elías pasó del clímax del Monte Carmelo a escapar, por su vida, de la enfurecida reina que quería vengarse. Cayó en una depresión tan profunda, que oró pidiendo la muerte. Pero, en lugar de reprenderlo por su falta de fe, Dios alimentó a Elías en circunstancias especiales otra vez. Le dio descanso y luego lo sostuvo mientras se internaba en el desierto de Sinaí.

Considera: ¿Qué evidencias del cuidado de Dios por nuestras necesidades físicas durante tiempos de estrés obtenemos de la historia de Elías? ¿Cómo puede este recordativo reducir el estrés en nuestra vida? (Ver Mateo 6:25-34).

Aunque Dios no lo había enviado allí, misericordiosamente Dios se encontró con Elías en el monte donde Moisés se había encontrado con Dios muchos años antes. Allí, Jehová le renovó su fe con un recordativo de que la obra de Dios, muy a menudo, se hace por medio de la obra silenciosa del Espíritu Santo en nuestro corazón. Mientras Dios se revelaba a él a través de esa voz suave y delicada, "el agresivo e impetuoso profeta se había vuelto manso y sumiso, listo para escuchar la voz del Señor. 'En descanso y en reposo seréis salvos; en quietud y en confianza será vuestra fortaleza' (Isaías 30:15)" (*Comentario bíblico adventista,* tomo 2, p. 822).

El fuego del cielo y el dramático enfrentamiento en la cumbre del Monte podían hacer poco para cambiar los corazones endurecidos por el pecado. Eso lo hace la tranquila obra del Espíritu de Dios. Requirió el tranquilo ambiente del desierto y un tiempo de descanso, comunión con Dios sin otras distracciones, para que Elías oyera la suave voz del Espíritu recordándole esta lección importante.

En tiempos de estrés, es importante mantener en orden nuestras prioridades y pasar tiempo buscando a Dios y teniendo comunión con él. Entonces, él puede recordarnos que su obra es la importante, una obra que generalmente se hace en una forma tranquila y calmada, en nuestro corazón. Nuestra principal tarea es cooperar con él de modo que podamos encontrar "descanso para nuestras almas" (Mateo 11:28-30).

Considera: ¿Cómo es que el éxito puede causar estrés? ¿Qué otros personajes públicos sucumbieron a tentaciones relacionadas con el poder que dan el liderazgo y las realizaciones? (Ver 1 Samuel 18, 2 Samuel 11.)

III. Jesús y el estrés

(Repasa, con tu clase, Mar. 6:31.)

Uno podría preguntarse por qué, de los 33 años que Jesús estuvo sobre la tierra, pasó solo tres años y medio en su ministerio público. Uno pensaría que, durante ese breve período de servicio, Jesús estaría tenso para hacer todo lo que pudiera. Sin embargo, aun durante el tiempo en que fue impulsado a satisfacer demandas públicas, él pasó muchas horas en comunión privada con su Padre (Lucas 5:16; 6:12; 11:1; Marcos 1:35).

Considera: Si Cristo, que tenía una perfecta comprensión de su Padre y de su ministerio, consideró que el tiempo privado para la oración, el estudio y la meditación era esencial, ¿cuánto más deberíamos nosotros

tomar tiempo para descansar, recomponernos y volver a conectarnos con nuestro Padre celestial?

PASO 3
¡Aplica!

Solo para los maestros: Toma tiempo para recordar a tu clase el valor infinito de guardar el sábado.

Aplicación a la vida: Guardar el sábado es un desestresor importante. Dan Buettner, que fue colega de diversos hombres de ciencia en el estudio de longevidad en cuatro países, estudió a los adventistas del séptimo día de Loma Linda, California, Estados Unidos, y llegó a la siguiente conclusión, en una entrevista de la revista *Adventure*:

"Consideren lo que ellos hacen el sábado: detienen todo; se concentran en su Dios; reducen el estrés de lo que tienen que hacer; todos van a almuerzos con realmente buenos amigos, y luego salen a dar una caminata por la naturaleza. Y el resultado son seis años adicionales de vida para una mujer adventista y casi diez años adicionales para un hombre adventista".–Josh Dean, "Dan Buettner's Search for the Fountain of Youth", *The Longevity Expedition*, *Adventure* (junio/julio de 2009): 11.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué otras actividades hacemos el sábado que adicionalmente nos ayudan a luchar contra el estrés? ¿Cómo podríamos profundizar nuestro aprecio por las delicias que ofrece el sábado?

PASO 4
¡Crea!

Solo para los maestros: Sugiere las siguientes actividades a tu clase como manera de poner en práctica lo que aprendieron acerca del estrés.

Actividades:

1. Un programa regular de ejercicios puede aliviar el estrés, pero es mejor si te gusta lo que estás haciendo. El ejercicio al aire libre y al sol en un ambiente natural da beneficios adicionales. ¿Qué podrías hacer esta semana para comenzar un programa de ejercicios, o mejorar uno que ya realizas?

2. Un sueño adecuado, una dieta regular y equilibrada, y mucha agua pueden ayudarnos a ser más resilientes en situaciones estresantes. ¿Qué más puedes hacer para fortalecer tus defensas contra los estreses normales de la vida?

3. ¿Cómo podrías combinar una afición favorita (*hobby*) con un servicio a otros, y obtener un beneficio adicional de relajación con esas actividades?